喝酒伤身时刻表

众所周知,饮酒过量有害健康,但是,在不同的时间喝酒,影响却不同,英国媒体最新载文,刊出了多位专家总结出的不同时间点酒精对人体的影响。

晚上8点:饮酒后最易兴奋。一杯酒下肚就会提高多巴胺、血清素等4种可以使大脑产生欣快感的化学物质水平。

晚上10点:酒后口无遮拦。饮酒两小时后,自信心会倍增,但判断力更差。

晚上11点:最不适宜喝威士忌。

午夜12点:女性醉酒更快。女性体内脂肪比男性多,水分比男性少,加之女性体内处理酒精的肝脏酶水平低,因而更容易醉酒。

凌晨2点:酒后大吃烧烤很危险。酒后烧烤吃得多,容易诱发呕吐,甚至出血。

凌晨4点:影响睡眠。过量饮酒很难进入深睡阶段,起夜次数多,醒来仍觉疲倦。

上午7点:酒后脱水导致头痛。即使半夜之后没再喝酒,血液酒精水平和脱水也可能导致头痛等宿醉症状。

上午9点:吃油炸食物会加重宿醉症状。酒后没睡好会导致醒来时血糖偏低,想吃油炸食物。但这又会刺激胃酸过度分泌,导致胃部不适。

上午11点:喝酒后一天中感觉最难受的时候。由于肝脏、肾脏等器官都忙于处理酒精,11点是宿醉最难受的时候,更容易抑郁、焦虑和易怒,体温增加、心跳加快且血压升高。

下午1点:身体开始恢复。此时,宿醉影响减退,身体开始恢复,但仍会感觉没睡好或胃部不适。

(据人民网)

小心疼痛的五大来源

生活中一些不良习惯会诱发疼痛,据美国《预防》杂志报道,疼痛有5个鲜为人知的来源,赶紧自检一下你是否有以下不良习惯。

压抑愤怒情绪。总是憋火可导致背痛,美国《身心医学》杂志刊登的研究发现,压抑愤怒情绪的人脊柱部位肌肉紧张,下巴发紧或呼吸变浅,可以找个私人空间释放愤怒,缓解肌肉紧张感。

电话使用不当。经常把手机夹在肩膀和耳朵之间会导致颈部和肩膀疼痛,并诱发胳膊的麻木感,而发短信过多则会导致手指肌腱炎。发短信时,要尽量用手指肚。

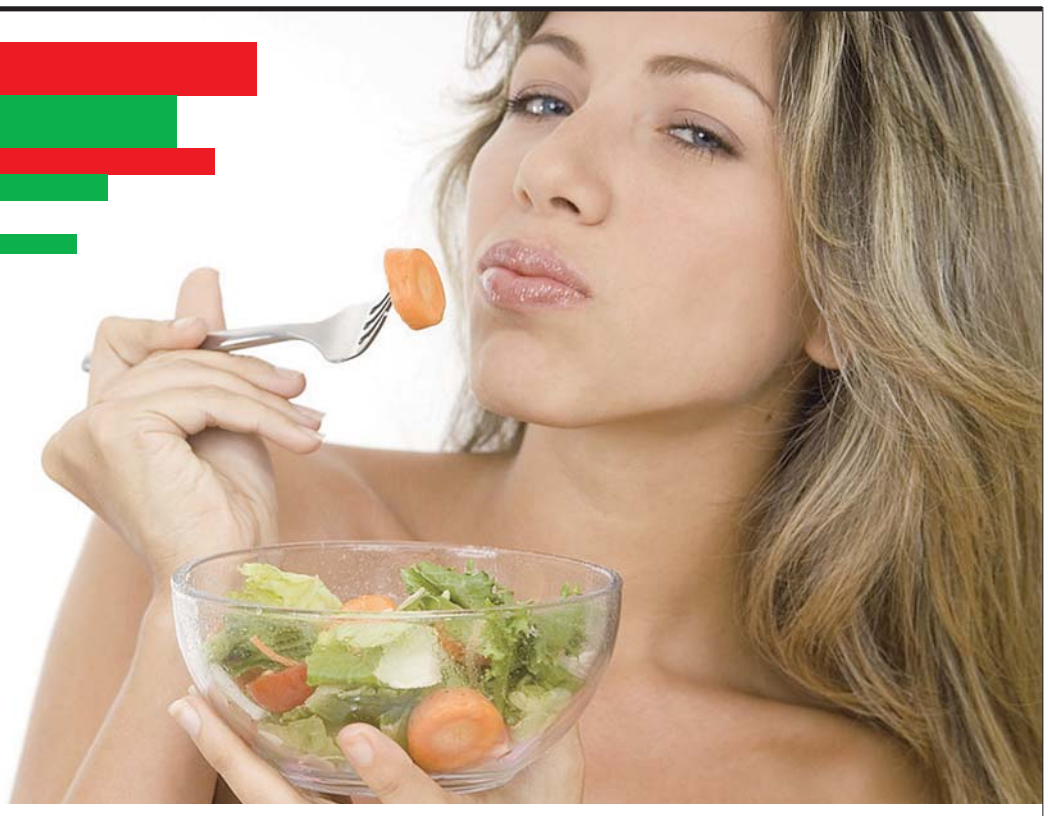
烦恼念念不忘。大脑处理情感和疼痛的区域相同,所以焦虑或压力过大时也会感到疼痛。

不够重视睡眠。人体在睡眠时分泌的生长激素可缓解疼痛,《睡眠》杂志的一项研究发现,长期失眠者患慢性疼痛的几率是其他人的三倍。

上班坐姿欠佳。手腕总搁在键盘上、椅子没有背部支撑、双脚难以接触地面都会导致肌肉疼痛。

可按照下面的方法调整办公区域:在电脑显示器上贴便条,提醒自己经常放松肩部;其次,显示器应低于视线水平线,这样可预防颈部肌肉紧张;再次,手腕和肘部应该有支撑的东西,而且手臂弯曲时,键盘和身体应该保持一臂远。最后,膝盖90度弯曲,脚不能触地时要垫上东西。

(据光明网)



清淡食物配粗粮,多喝开水解油腻

春节聚餐多 节后多排毒

春节期间,人们参加了许多餐饮聚会。节日里不定时定量的饮食往往会引起身体新陈代谢系统的紊乱,而使体内毒素堆积。其中,肝、肾是人体内最重要的两个排毒器官。作为保健之用,节后我们该如何为自己的身体解腻、排毒呢?

这些食物帮助“解腻”

春节期间吃多了大鱼大肉,这时候多吃点儿以下食物,可让肠胃慢慢恢复到正常状态。

清淡食物配粗粮

专家建议,节后几天的主食要以谷类粗粮为主,可以适量增加玉米、燕麦等成分,并要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。同时,多喝粥和汤,比如新鲜的绿叶蔬菜做成的汤、小米粥、面条汤、疙瘩汤等,这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用,让你已经不堪重负的胃肠道休息调整。

光吃粗粮也确实容易饿,不如再来点又好吃又助消化的食物,常言道“好吃不过饺子”,小麦粉擀出来的饺子皮含有丰富的纤维质,馅又包含多种蔬菜,再加上使用蒸、煮之类的烹调手法,自然不用担心油脂,一举多得。

多喝开水解油腻

节日里,每顿饭菜都少不了油腻,所以,大部分人都会出现脂肪摄入量过高的情况。利用节后两三天时间,减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入,强迫自己多喝水,尤其是多喝开水,可以加快胃肠道的新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。如果嫌开水没有味道,那么喝茶也可以清除胃肠道的油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平。

绿色蔬菜补充纤维

每天暴饮暴食,吃得很多很饱,自以为补充了身体所需的各种营养成分,其实不然,很多膳食纤维都在你的大鱼大肉中流失了。

专家说,节后这几天要特别注意膳食纤维的补充。许多人之所以膳食纤维摄取不足,是因为吃新鲜蔬果太少了,再加上节日期间运动量减少,就会出现便秘或排泄不顺等情况,所以要多吃新鲜的蔬菜,少吃肉,以补充足够的纤维素。

一日三餐最好用素食慢慢调节,早餐是一定要吃菜的,像生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜最好当主食来吃,这些提供了叶绿素、胡萝卜素、维生素、纤维多的蔬菜能和大量的肉、鱼、蛋类取得营养的均衡,还具有调理肠胃的功能。

需要注意的是,青菜最好不要切断,吃的时候一定要细嚼才能下咽,这样可以让唾液自然地分泌来帮助消化。

这些食物助排毒

肝、肾是人体内最重要的两个排毒器官,在频繁聚餐之后,多吃点以下食物,可以帮助身体排毒,减轻肝肾负担。

胡萝卜:是有效的排汞食物。含有的大量果胶可以与汞结合,有效降低血液中汞离子的浓度,加速其排出。每天进食一些胡萝卜,还可以刺激胃肠的血液循环,改善消化系统,抵抗导致疾病、老化的自由基。

大蒜:大蒜中的特殊成分可以降低体内铅的浓度。

葡萄:可以帮助肝、肠、胃清除体内垃圾,还能增加造血机能。

无花果:含有有机酸和多种酶,可保肝解毒,清热润肠、助消化。

山药:山药虽然可以同时滋补很多脏器,但最终还是以补肾为主,经常吃山药可以增强肾脏的排毒功能。拔丝山药是一种很好的食用方法,用焦糖“炮制”过的山药,补肾抗毒的功效会相应增强。

黄瓜:黄瓜所含的黄瓜酸能促进人体的新陈代谢,排出毒素。黄瓜还有利尿作用,能清洁尿道,有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。黄瓜含有的葫芦素、黄瓜酸等还能帮助肺、胃、肝排毒。

(据《扬子晚报》)

蔬菜、水果也有“冬补”作用

冬季“素补”保健康

冬季是一个适宜进补的好季节,冬令进补能够使营养物质转化的能量储存于体内,从而扶正固本,增强抵抗力。其实,不仅仅肉食、药膳等可以进补,生活中常见的一些素食也具有很好的滋补效果,而且还很温和。快来学习一下,赶上“冬补”的末班车吧!

土豆

土豆有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎、活血消肿等功效,可治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症。

萝卜

萝卜有抗癌、消食、化痰定喘、清热顺气、消肿散瘀之功能,常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压,预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。民间称之为“小人参”,有“萝卜上市、医生没事”之说。有养生专家就以萝卜为原料,开发出了一系列的益寿萝卜膳,蜜蒸萝卜,可以润肺、止咳、化痰;萝卜粉条汤,可以补中益气、健脾消食;萝卜饼,可治眩晕头痛、呕吐、腹胀。

黄豆

黄豆的蛋白质含量高达40%。黄豆中还含有较多的矿物质、微量元素、维生素等。“冬补”过程中,常做的黄豆菜肴包括豆浆、黄豆芽、炖豆腐、煸豆腐皮等。

白菜

现代医学发现,白菜有一定的药用价值,研究发现,多吃白菜还能防乳腺癌。正是由于白菜的这些“功能”,冬补时不妨吃点豆腐炖白菜或白菜汁煲粥。别看白菜很普通,可就营养而言,还非它莫属。

板栗

板栗既是果又是菜。冬季食用板栗,可以养胃健脾、壮腰补肾、活血止血。尤其是粳米栗子粥,不论大人孩子,冬季常喝可以健脾胃、增食欲、强筋骨。

木耳

黑木耳是冬季煲汤的主要食材。黑木耳有滋养强壮、补血、滋阳润燥、养胃通便等功用。可以用黑木耳来煲汤和配菜,如鹌鹑蛋煲木耳汤、木耳炒白菜等。

樱桃:樱桃很有药用价值,还有助于肾脏排毒。同时,它也有温和通便的作用。

(据《北京晨报》)

营养新发现大回顾

早餐丰盛助减肥真的还是假的?

过去的一年,科学家又有了一些营养新发现,你了解多少?英国《每日邮报》近日载文,刊登了一组测试题,帮助读者回顾一年来的营养新发现。

1.哪种食物更有益骨骼健康,葡萄酒、啤酒还是伏特加?答案:葡萄酒。英国东英吉利大学和伦敦大学国王学院的研究人员发现葡萄酒中的白藜芦醇可促进骨骼生长。红葡萄酒比白葡萄酒效果更好,啤酒和白酒则不起作用。

2.哪种食物有助改善ED(男性勃起功能障碍),牛角面包、粗粮还是煮鸡蛋?答案:粗粮,因为富含烟酸。香港中文大学最新研究发现,每天补充烟酸两至三次,每次500毫克,连续12周可改善ED。

3.能防止抑郁的食物是茶、咖啡还是热巧克力?答案:咖啡。《美国医学会杂志》刊登一项新研究发现,女性每天喝咖啡4杯以上,抑郁危险降低20%,每天喝咖啡2—3杯,抑郁危险下降15%。

4.哪种食物更伤牙,苹果还是饮料?答案:苹果。研究发现经常吃苹果的人,其牙质受损的几率增加3.7倍。因此,吃苹果后应立即喝水或漱口。

5.吃多少粒水果口香糖相当于吃一份水果,2粒、18粒还是195粒?答案:195粒。研究发现,要想获得与一份水果等量的维生素C,就必须吃掉195粒水果口香糖。

6.早餐丰盛有助减肥,真的还是假的?答案:假的。《营养学杂志》刊登德国一项涉及400人的新研究发现,吃好早餐无助于减肥。

7.替代他汀类药物的最佳自然食物是什么,甘菊茶、西红柿还是枸杞?答案:西红柿。熟西红柿具有小剂量他汀的降脂降压功效。50克番茄酱就有助于防止心脏病。

8.哪种食物可改善视力,巧克力、甘草还是椰子?答案:巧克力。英国雷丁大学研究人员发现,巧克力中的黄酮类物质有助于促进角膜血液流动,进而改善视力。而且黑巧克力比白巧克力更好。

9.可防止皮肤癌的食物是葡萄、橙子还是柠檬?答案:葡萄。科学家发现葡萄中的黄酮类物质有助于阻止紫外线对皮肤细胞造成的伤害。

10.吃多少鸡蛋最健康,一天一个还是每周两个?答案:无正确答案,吃鸡蛋没有太多限制。吃鸡蛋提高胆固醇之说,也缺乏科学依据。

11.草莓的作用是,保护胃部、减少皱纹还是清新口气?答案:保护胃部。西班牙科学家研究发现,草莓有助于激活胃壁中具有保护和抗菌功效的酵素。

(据《生命时报》)